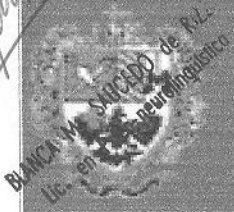


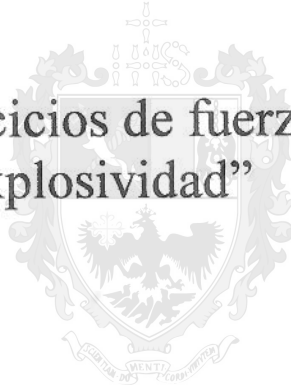
10 (cien)  
Blanca Rizzo



**USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR**

**Tesis:**

**“Relación de los ejercicios de fuerza dinámica con la  
explosividad”**



**Prof.: Blanca Rizzo**

**USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR**

**Gustavo A. Gómez**

## Agradecimientos

Mi primer agradecimiento es para mi tutor Julio Aneli, el cual me ha conducido y aconsejado en todo momento.

En segundo lugar quiero agradecerle por todo lo que me brindo y el cariño que tuvo hacia mí la directora de la carrera Blanca Tobias.

También a Blanca Rizzo y Marcela Rizzo que me han facilitado el trabajo con sus respectivas ayudas tanto en el armado como en la parte estadística.

Por último a Roberto, Marcela y profesores de la carrera los cuales me ayudaron y aconsejaron para resolver problemas.

A todos les quiero decir que fueron muy importantes para mí y voy a estar eternamente agradecido.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## Dedicatoria

En primer lugar se lo dedico a mis padres, abuelo y familiares, los cuales me han apoyado durante toda la carrera.

También quiero mencionar a mi novia y hermanos que me ayudaron estos 4 años, pero sobre todo estos últimos meses.

Por último a mis amigos de toda la vida y los que me ha dado la universidad, con los cuales formamos una gran amistad.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## Indice:

### 1. Introducción.

#### 1.1 Tema

#### 1.2 Area

##### 1.2.1 Area especifica

#### 1.3 Objetivo

#### 1.4 Hipótesis

##### 1.4.1 Hipótesis nula

##### 1.4.2 Variables

#### 1.5 Clasificación del estudio

#### 1.6 Tiempo

#### 1.7 Población

#### 1.8 Material

### 2. Marco teórico

#### 2.1 Adaptaciones y respuestas musculares y neuronales.

##### 2.1.1 Las Fibras musculares y su clasificación.

##### 2.1.2 La Unidad Motora

##### 2.1.3 Los factores Nerviosos.

##### 2.1.4 Factores producidos por el estiramiento muscular.

##### 2.1.5 Hipertrofia muscular

##### 2.1.6 Tipos de contracción

#### 2.2 La fuerza como cualidad fisica fundamental

##### 2.2.1 Definición Biomecánica y fisiológica

##### 2.2.2 Clasificaciones

##### 2.2.3 Manifestaciones de la Fuerza

##### 2.2.4 Relación entre las distintas manifestaciones de fuerza

##### 2.2.5 Costo energético de las sesiones de entrenamiento de fuerza dinámica



2.3 Bases de factores biomecánicos para la mejora de la fuerza y la potencia

2.4 Pliometría

2.4.1 Etimología

2.5 Pliometría y tipos de fibras

2.6 Entrenamiento pliométrico

2.7 Método pliométrico

3. Resultado y discusión.

4. Conclusión

5. Bibliografía



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## **1 Introducción**

El objetivo del marco teórico es demostrar como distintos autores coinciden que la utilización de ejercicios dinámicos; arranque y envión, mejoran la fuerza, velocidad y coordinación, elementos necesarios para lograr una mejora en la explosividad.

### **1.1 Tema:**

- Relación de los ejercicios de fuerza dinámica con la explosividad.

En la búsqueda de mejorar el rendimiento de los atletas consideramos que este trabajo aportara datos que servirán para ser utilizados en el ámbito de la preparación física deportiva.

### **1.2 Area:**

- Deportes.

#### **1.2.1 Area especifica:**

- Entrenamiento de la fuerza.

### **1.3 Objetivo:**

- Demostrar que los ejercicios de fuerza dinámica (arranque y envión) mejoran la explosividad.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

#### **1.4 Hipótesis:**

- La utilización de los ejercicios arranque y envión mejoran la explosividad.

##### **1.4.1 Hipótesis nula:**

- Los ejercicios de fuerza dinámica (arranque y envión) no mejoran la explosividad.

##### **1.4.2 Variables:**

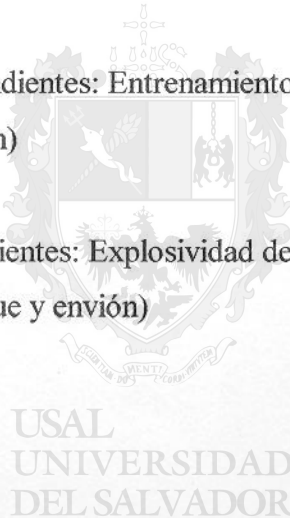
- Independientes: Entrenamiento de fuerza dinámica (arranque y envión)
- Dependientes: Explosividad de ejercicios de fuerza dinámica (arranque y envión)

#### **1.5 Clasificación del estudio:**

- El estudio es experimental, retrospectivo, longitudinal, correlacional, multivariado.

#### **1.6 Tiempo:**

- El tiempo de investigación es de 12 meses, desde el año 2001 hasta el año 2002.



### 1.7 Población:

- Jugadores de la selección de rugby de Bs. As de la categoría M19 y jugadores del club Hindú categoría M19.
- La muestra estará integrada por 64 jugadores, de las selección de Bs. As y 30 jugadores del club Hindú.

### 1.8 Material:

- Saltómetro.
- Cinta métrica.
- Cajón de arena.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR